



Miso made in France

Découverte d'un produit exotique et pourtant déjà enraciné dans le terroir français...

Présentation

Produit millénaire, pilier de la gastronomie japonaise, le miso n'est pas simple à cerner, et encore moins à résumer. Importé de Chine il y a environ 1300 ans, il s'agissait au départ d'une pâte de « shou », terme chinois désignant des fèves de soja fermentées et conservées dans du sel. On a ainsi suggéré que son nom découlait de l'expression « mishou » signifiant, « pas encore du shou ». Par la suite, l'ajout de céréales, et la diversification des étapes de fabrication, contribueront à créer un produit d'une grande complexité, dont les variations touchent à l'infini.

Variétés de misos

Il existe mille et une variétés de miso, essentiellement dues à des fermentations variables et l'utilisation de différents types de céréales associées au soja. L'une des manières les plus faciles de s'y retrouver est de se fier à sa couleur: plus le miso est foncé, plus son goût sera fort. On peut ainsi départager quatre grandes couleurs de miso:

- le shiromiso ou miso blanc, de couleur jaune clair son goût est doux et suave.



- le kuromiso ou «miso noir», de couleur brun foncé, est un miso longuement affiné, très salé l'un de ses exemples les plus fameux est le hacho miso, que l'on servait traditionnellement à l'empereur.

- le mugimiso ou «miso brun», de couleur caramel-orangé, il est modérément salé, c'est le plus utilisé des types de miso au quotidien.

- l'akamiso ou «miso rouge», de couleur orange foncé, c'est un miso assez salé qui est également très utilisé au Japon.

Composition

Le principal ingrédient du miso est la fève de soja. On y ajoute aussi du sel, de l'eau et des céréales, principalement le riz ou l'orge, que l'on fait fermenter à l'aide d'un champignon appelé *aspergillus oryzae*.

Fabrication

La fabrication du miso résulte d'une double fermentation: la première fermentation aérobie (inoculation de la céréale par le champignon *Aspergillus oryzae* avec circulation d'air) dure 3 jours et donne le koji, la deuxième fermentation anaérobie (sans circulation d'air) est plus longue. L'affinage varie d'une quinzaine de jours pour un miso doux (shiro miso), à plusieurs semaines voire plusieurs mois pour les misos aux goûts plus prononcés.

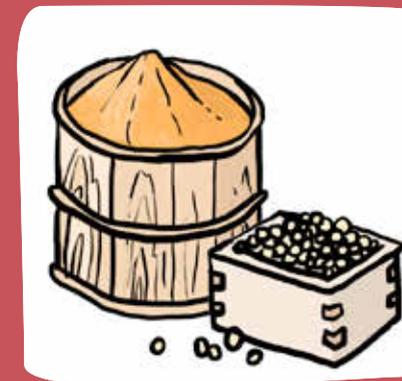


Miso fabriqué en France

Depuis quelques années toutefois, il est aussi fabriqué dans le Sud-Ouest de la France par l'entreprise bio Danival.

Un miso français fabriqué avec passion

Le miso Danival est conçu depuis plus de 20 ans selon une ancienne méthode artisanale japonaise à Danival dans une petite fabrique de miso appelée « Miso Factory ». C'est sous l'œil attentif de notre Maître Brasseur que nos misos BIO vieillissent doucement et dégagent tous leurs arômes. Intuition, patience et savoir-faire sont indispensables pour amener le miso à maturité. On dit d'ailleurs souvent au Japon que « l'emploi du temps du brasseur de Miso est entièrement lié à la vie du produit qu'il fait naître » et qu'« un bon Miso contient l'âme de son brasseur ».

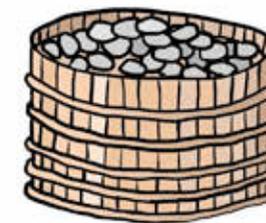


La qualité et la proximité des matières premières

Le soja utilisé est 100 % bio, français et garanti sans OGM. Cette culture est issue d'une relation privilégiée de plus de 20 ans avec un agriculteur-partenaire, qui sélectionne et conserve d'année en année ses propres semences, garantissant ainsi un soja de première qualité. L'orge est récoltée dans le Sud-ouest de la France. Le sel utilisé dans les misos de la marque est quant à lui du sel marin non raffiné de l'Atlantique.

Une fermentation naturelle

Les misos Danival résultent d'une double fermentation, Certains des misos DANIVAL sont affinés pendant 6 mois minimum pour développer toutes leurs saveurs. Le miso fermenté ainsi de façon lente et naturelle, est habituellement plus sombre que celui produit en peu de temps. La fabrication traditionnelle lui confère un arôme et une saveur à la fois riches et profonds que n'arrivent pas à produire les procédés de vieillissement artificiels et modernes.





Le miso au quotidien



On peut cuisiner la miso dans la plus pure tradition culinaire japonaise ou s'amuser à l'intégrer dans des recettes plus « maison ». Invité dans votre quotidien, il illuminera de sa touche si personnelle vos plats les plus ordinaires comme l'immanquable escalope de poulet à la crème. Utilisé pendant des siècles de végétalisme pour donner du goût aux plats de légumes et de céréales, le miso est un précieux allié pour cuisiner savoureusement sans ou avec un minimum de viande et poisson : de quoi se régaler de manière économique & écologique.

Salade exotique, vinaigrette aux agrumes & miso



Proportions : 4 personnes

Saison : toutes saisons - Difficulté : facile

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 40 min

200 g crevettes tropicales cuites et décortiquées (gambas) - 1 mangue bio - 1 avocat bio - 150 g de mesclun de jeunes pousses bio - ½ oignon rouge bio - quelques brins de coriandre bio - poivre bio

Vinaigrette: 1 cuil. à café de akamiso ou kuromiso, 2 cuil. à café de jus de citron vert bio, le jus d'½ orange bio (3 cuil. à soupe), 1 cuil. à soupe d'huile d'olive bio.

Pour la décoration: les graines d'½ grenade

Réaliser la vinaigrette: commencer par mélanger le miso riz DANIVAL et le citron vert, ajouter progressivement l'huile, puis le jus d'orange. Verser cette sauce sur les crevettes, mélanger et laisser mariner.

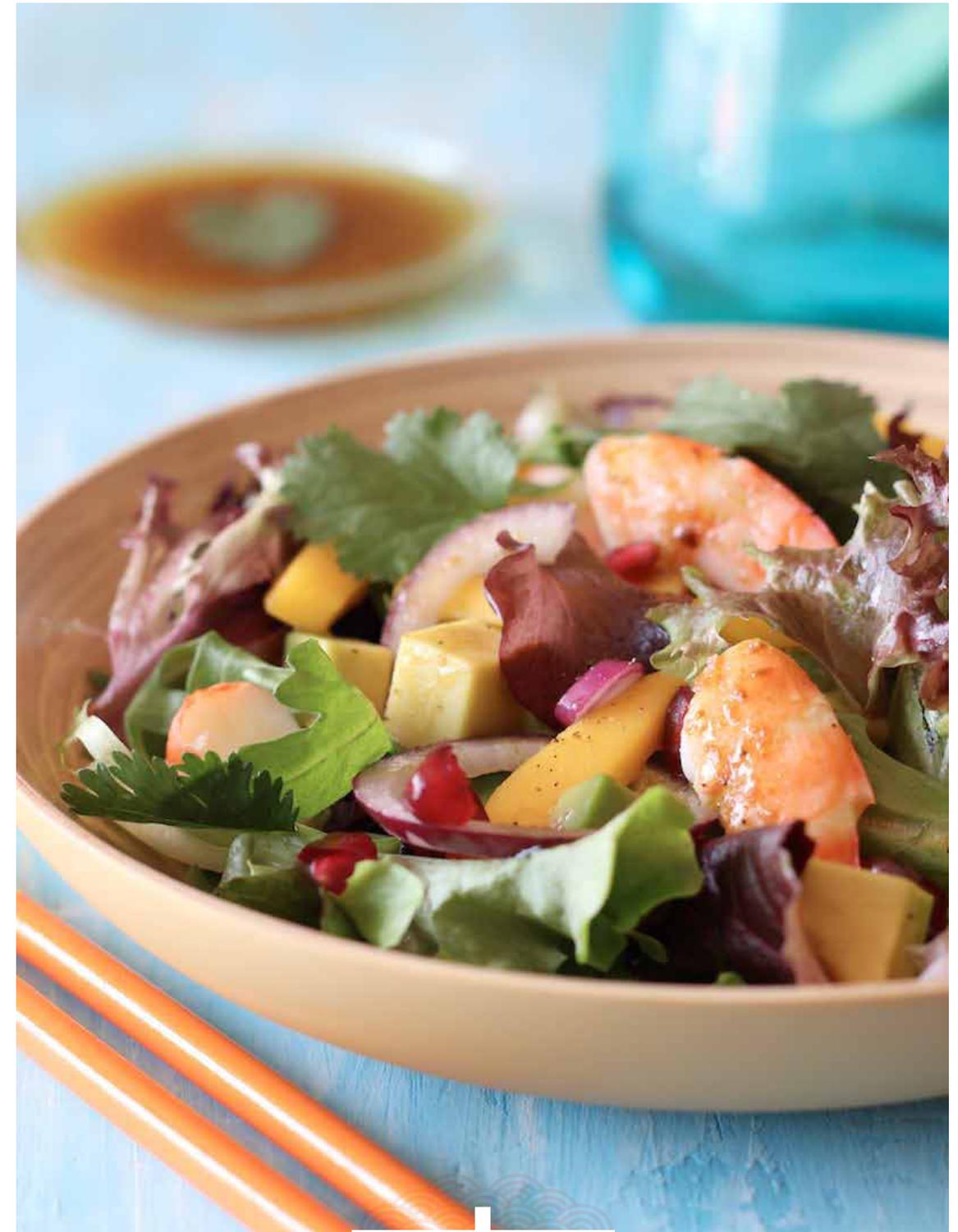
Retirer la peau de la mangue et la couper en lamelle. Faire de même avec l'avocat.

Émincer le demi-oignon en fines lamelles, prélever les feuilles de coriandre en laissant les tiges.

Dans un saladier, verser la salade, les morceaux de mangue et d'avocat, les crevettes et l'oignon.

Mélanger, poivrez, parsemez de feuilles de coriandres et servir sans attendre!

Suggestion: pour cette recette-ci, j'utilise le miso riz Danival, au goût acidulé qui s'accommode parfaitement aux mélanges sucré salé.



Courgettes & tomates farcies aux amandes, boulgour & miso

Proportions: 4 personnes

Saison: été & automne - Difficulté: facile

Temps de préparation: 15 min - Temps de cuisson: 50 min

4 courgettes rondes - 4 tomates de taille moyenne - 200 g boulgour précuit
- 60 g amandes (1 poignée) - 1 gousse d'ail - 2 cuil. à soupe de mugimiso ou akamiso (60 g) - 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Cuire le boulgour 10min dans de l'eau bouillante puis égoutter.

Éplucher l'ail puis le réduire en purée, mélanger au miso ainsi qu'à l'huile.

Concasser grossièrement les amandes. Ajouter au boulgour ainsi que la mixture au miso, mélanger le tout intimement.

Couper les chapeaux des courgettes et des tomates en les réservant pour la cuisson. Vider les légumes à l'aide d'une cuillère (conserver la chair qui sera par exemple parfaite pour faire une petite ratatouille en accompagnement!).

Préchauffer le four à 180 °C. Garnir les légumes du mélange au boulgour et enfourner 40min. Déguster avec une salade verte ou une ratatouille froide.



Recettes gourmandes pour tous les jours

Muffins salés au miso, cœur fondant de mozzarella



Proportions : 6 gros muffins ou 12 petits

Saison : toutes saisons - Difficulté : facile

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 20 min

- 150 g de farine de blé bio - 10 cl d'huile d'olive bio - 3 œufs bio - 2 cuil. à soupe de akamiso ou kuromiso - 15 cl de lait bio - une dizaine de tomates confites bio - 120 g de mozzarella bio - 60 g pignons de pin bio - 1 cuil. à café de poudre à lever

Toaster les pignons de pin dans une poêle sèche pendant 2 minutes maximum. Mettre de côté quelques pignons de pin à saupoudrer plus tard sur les muffins. Dans un saladier, mélanger la farine et la poudre à lever, ajouter le reste à la farine dans le saladier et les pignons de pin toastés, mélanger.

Diluer le miso orge DANIVAL dans l'huile d'olive. Verser progressivement dans la préparation de farine tout en mélangeant. Ajouter la crème de soja (ou le mascarpone) et les œufs. Bien mélanger.

Couper les tomates en gros morceaux, les ajouter à la préparation et mélanger brièvement, pour ne pas les abîmer.

Préchauffer le four à 180 °C. Couper la mozzarella en 6 ou 12 morceaux, selon le format des muffins souhaité. Huiler les moules à muffin si nécessaire.

Verser la préparation dans des moules à muffin jusqu'aux 2/3 de la hauteur. Déposer au centre 1 morceau de mozzarella et recouvrir du reste de la pâte.

Enfourner une vingtaine de minutes.

À servir chaud, pour que la mozzarella soit bien coulante. Si vous dégustez ces muffins, accompagnez-les d'une bonne salade de roquette assaisonnée d'huile d'olive et de citron.

Suggestion : pour cette recette de muffins ensoleillés, j'utilise le miso orge Danival, fabriqué dans le sud-ouest de la France, dont le goût franc et plein aromatisera à merveille vos muffins.



Recettes gourmandes pour tous les jours

Miso Ramen au porc & sésame



Proportions : 4 personnes

Saison : hiver & printemps - Difficulté : facile

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 25 min

4 cuil. à soupe rases miso type tanshoku (100 g) - 800 ml bouillon de poule
- 4 fines tranches de poitrine de porc - 2 oignons verts - 1 belle gousse d'ail
- 20 g gingembre frais - 2 cuil. à soupe sauce soja (30 ml) - 2 cuil. à soupe
graines de sésame (ici du sésame noir) - un filet d'huile de pépin de raisin
(ou de tournesol) - 2 cuil. à soupe huile de sésame (30 ml) - 2 cuil. à soupe
mirin (30 ml) - nouilles ramen, si possible fraîches

Dans une poêle sur feu vif, saisir 5 minutes les poitrines d'un côté puis de l'autre. Mettre de côté.

Prélever un peu de la tige des oignons, ciseler et mettre de côté. Couper chaque oignon en deux et saisir 5 min sur feu vif dans un filet d'huile, mettre de côté.

Dans une casserole sur feu moyen, verser le bouillon. Ajouter l'ail et le gingembre réduits en purée, le mirin ainsi que les demis oignons et laisser mijoter 15 min.

Pendant ce temps, cuire les œufs mollets : mettre à bouillir de l'eau dans une casserole et les plonger 6 min. Les retirer puis les placer 5min dans un récipient d'eau froide pour stopper la cuisson, puis écailler.

Faire cuire les ramens à part selon les indications du fournisseur.

Moudre le sésame à l'aide d'un mortier ou d'un moulin à café, et mélanger au sucre, au miso et à la sauce soja. Déposer une noisette de cette pâte au fond de chaque bol et verser le bouillon par-dessus en diluant avec un fouet.

Servir en disposant dans chaque bol un nid de ramen, une tranche de poitrine, un demi-oignon, un œuf coupé en deux. Pour finir, parsemer de ciselures d'oignon.



Recettes gourmandes pour tous les jours